

Dukungan Sosial dan Resiliensi Remaja yang Mengalami Kesulitan Hidup: *Systematic Literature Review Using Big Data Analysis*

Naila Putri Dita Auliya¹, Nur Eva²

^{1,2} Faculty of Psychology, State University of Malang

Abstrak: Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Mereka akan mulai membentuk identitas diri dan menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka. Dalam perjalanan ini, masih banyak remaja yang harus menghadapi kesulitan hidup yang signifikan, seperti masalah keluarga, kesulitan akademis, disabilitas, atau bahkan trauma emosional. Remaja yang mengalami kesulitan hidup perlu memiliki kemampuan resiliensi agar mampu untuk bertahan dan menghadapi permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial membuat individu lebih resilien dalam keadaan stres dan melengkapi sumber daya individu untuk bangkit dari keadaan sulit. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review* yang terdiri dari beberapa langkah, yaitu (1) pengumpulan literatur, (2) pemilihan literatur yang relevan, (3) tinjauan literatur dengan menggunakan fokus analisis isi, (4) penarikan hasil tinjauan, dan (5) pembahasan hasil tinjauan. Peneliti menggunakan dua aplikasi untuk mencari dan menganalisis data dalam jumlah yang besar (*big data*). Berdasarkan hasil *review* terhadap 200 artikel penelitian, dipilih 7 artikel yang paling relevan dengan penelitian ini. Dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan resiliensi remaja yang mengalami kesulitan hidup. Namun, dukungan sosial bukanlah faktor utama dalam menentukan resiliensi pada remaja yang mengalami kesulitan hidup. Masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi pada remaja yang mengalami kesulitan hidup.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Resiliensi, Remaja, Kesulitan Hidup, *Big Data*.

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3545>

*Correspondence: Naila Putri Dita Auliya
Email:

naila.putri.2308118@students.um.ac.id

Received: 12-12-2024

Accepted: 17-01-2025

Published: 10-02-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. They will begin to form their identity and face various challenges that have the potential to affect their mental and emotional health. In this journey, there are still many teenagers who have to face significant life difficulties, such as family problems, academic difficulties, disabilities, or even emotional trauma. Adolescents who experience difficulties in life need to have resilience skills to be able to survive and face the problems they face. Social support makes individuals more resilient in stressful situations and equips individuals with resources to bounce back from difficult circumstances. The design used in this study is a systematic literature review which consists of several steps, namely (1) literature collection, (2) selection of relevant literature, (3) literature review using the focus of content analysis, (4) withdrawal of review results, and (5) discussion of review results. Researchers use two applications to search and analyze large amounts of data (*big data*). Based on the results of a review of 200 research articles, 7 articles were selected that are most relevant to this study. Social support has a significant influence in increasing the resilience of adolescents who experience difficulties in life. However, social support is not the main factor in determining resilience in adolescents who experience difficulties in life.

Keywords: Social Support, Resilience, Adolescents, Life Difficulties, *Big Data*.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa peralihan ini seringkali membuat individu menghadapi situasi yang membingungkan, di mana di satu sisi mereka masih dianggap sebagai anak-anak, tetapi di sisi lain mereka diharapkan berperilaku seperti orang dewasa. Hal tersebut akan menyebabkan remaja mengalami krisis identitas. Secara sosial, remaja merasakan dorongan untuk tidak bersikap kekanak-kanakan lagi, serta berusaha menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab (Rulmuzu, 2021).

Masa remaja juga merupakan tahap kehidupan di mana individu mengalami perubahan yang cepat dalam hal fisik, perilaku, dan emosional. Remaja sering kali disebut melalui fase *storm and stress* yang disebabkan oleh perubahan fisik dan terutama hormon. Hal ini dapat menyebabkan remaja lebih rentan terhadap konflik emosional, kebingungan, dan masalah perilaku. (Auliya & Setiyowati, 2024). Kondisi kesehatan mental pada remaja sangat penting untuk perkembangan psikososial mereka. Kesehatan mental yang baik dibutuhkan untuk mendukung perkembangan keterampilan hidup dan menjadi sumber daya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Remaja dengan kesehatan mental yang baik merupakan investasi berharga bagi sumber daya manusia suatu Negara (Mawaddah & Prastya, 2023).

Remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka. Dalam perjalanan ini, masih ada banyak remaja yang harus menghadapi kesulitan hidup yang signifikan, seperti masalah keluarga (Azmy & Hartini, 2021, 2021; Barbarosa et al., 2021; Rismelina, 2020) kesulitan akademis (Pratama et al., 2023), disabilitas (Iga & Kristinawati, 2022), atau bahkan trauma emosional. Situasi-situasi seperti ini tidak hanya menambah tekanan, tetapi juga dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan depresi. Hal tersebut akan dapat menghambat perkembangan emosional dan psikologis mereka.

Remaja yang mengalami kesulitan hidup perlu memiliki kemampuan resiliensi agar mampu untuk bertahan dan menghadapi permasalahan yang dihadapi (Karya, 2022). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dalam kondisi sulit, dan tetap dapat berkembang (Rahmawati et al., 2019). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai bentuk kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan tekanan yang menghampiri hidupnya, serta belajar untuk beradaptasi pada keadaan tersebut dan bangkit untuk memulai kehidupan yang lebih baik.

Faktor dan sumber resiliensi sangat dibutuhkan dalam membentuk resiliensi remaja. Resiliensi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi faktor internal (dari dalam diri) dan eksternal (dari luar diri). Faktor internal meliputi optimism (Al Musafiri & Umroh, 2022), kecerdasan emosi, (Apriani & Listiyandini, 2019), *self-efficacy* (Maharani, 2021), *self-esteem* (Pratiwi, 2024), strategi koping (Rismelina, 2020) dan

religiusitas (Oktavia & Muhopilah, 2021). Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang adalah seperti dukungan sosial.

Individu membutuhkan sumber daya dari lingkungan yang memfasilitasinya untuk bangkit dari kesulitan. Dukungan sosial membuat individu lebih resilien dalam keadaan stres dan melengkapi sumber daya individu untuk bangkit dari keadaan sulit (Ramadhyani & Wahyudi, 2022). Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu. Dukungan sosial bisa dianggap sebagai suatu kondisi yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dukungan sosial melibatkan perasaan senang, pengakuan akan kepedulian, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain (Nugraha, 2020).

Dukungan sosial yang diterima seseorang dari lingkungannya dalam bentuk dorongan, perhatian, penghargaan, bantuan, kasih sayang, dan lain-lain, membuat remaja merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, anak, anggota keluarga lainnya, teman, profesional, komunitas atau masyarakat dan kelompok sosial lainnya. Orang yang menerima dukungan sosial merasa diterima dan dihargai secara positif (Nurhidayah et al., 2021). Oleh karena itu, dukungan sosial yang diberikan kepada remaja yang sedang mengalami kesulitan hidup dapat berupa rasa aman, motivasi, dan sumber daya emosional yang dibutuhkan untuk menghadapi masalah.

Berdasarkan latar belakang seperti yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan melakukan *review* terhadap artikel-artikel ilmiah serta mendapatkan pemahaman mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada remaja yang mengalami kesulitan hidup.

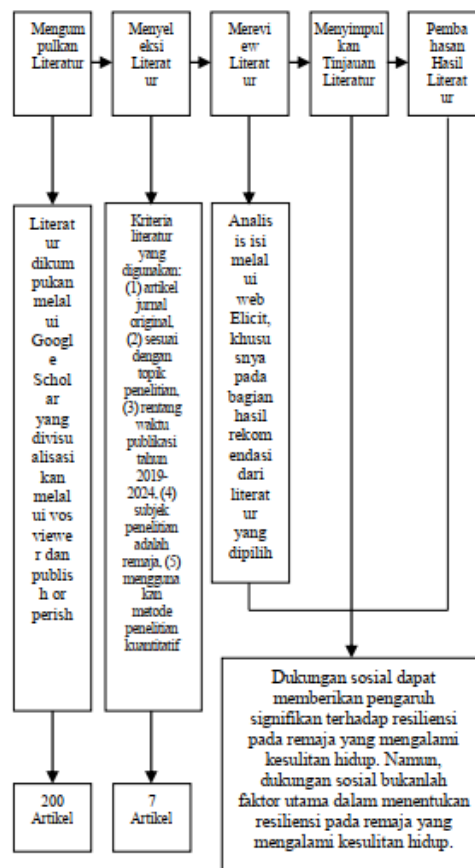
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya dukungan sosial dalam membangun resiliensi pada remaja, serta memberikan rekomendasi bagi para pendidik, konselor, dan orang tua dalam membantu remaja mengatasi tantangan hidup.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR), yang merupakan proses untuk memeriksa, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua hasil penelitian yang tersedia terkait topik atau masalah yang diteliti. Metode ini membantu peneliti menilai dan menganalisis data secara mendalam, sehingga dapat menarik kesimpulan yang dapat diandalkan dan bermanfaat (Simanjuntak, 2023). Proses *systematic literature review* melibatkan beberapa tahapan, yaitu (1) pengumpulan literatur, (2) pemilihan literatur yang relevan, (3) peninjauan literatur dengan fokus pada analisis isi, (4) penyimpulan hasil tinjauan, dan (5) pembahasan hasil tinjauan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pedoman PRISMA untuk melakukan *systematic literature review*.

PRISMA merupakan singkatan dari *The Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*. Pengumpulan dan pemilihan literatur dengan model PRISMA bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas, keandalan, dan akurasi dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis. Proses penggunaan model PRISMA melibatkan tiga tahapan utama, yaitu: identifikasi, penyaringan, dan inklusinya .

Dalam pencarian literatur, kata kunci yang digunakan adalah “resiliensi”, “dukungan sosial”, “remaja”, dan “kesulitan hidup” Kriteria literatur yang digunakan meliputi artikel jurnal original, sesuai dengan topik penelitian, rentang waktu publikasi artikel dibatasi antara tahun 2019 hingga 2024, subjek penelitian adalah remaja yang mengalami kesulitan hidup dan memiliki kesesuaian antara judul dan isi pembahasannya. Metode penelitian diilustrasikan pada Gambar 1.



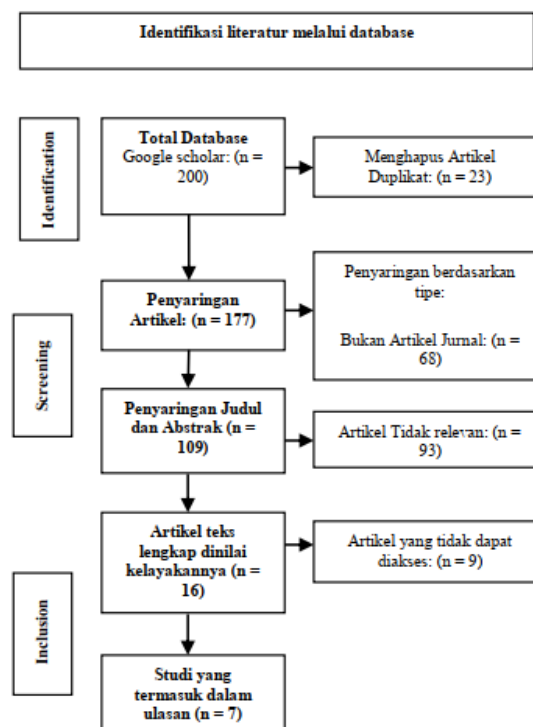
Gambar 1. Metode Systematic Literature Review

Hasil dan Pembahasan

Proses penelusuran artikel penelitian yang dipublikasi di internet dilakukan dengan menggunakan aplikasi *vov viewer* guna mencari variabel X yang dapat mempengaruhi resiliensi sebagai variabel Y. Berdasarkan hasil pencarian pada aplikasi tersebut, peneliti menemukan variabel dukungan sosial yang dapat menjadi variabel yang dapat mempengaruhi resiliensi. Langkah selanjutnya adalah melakukan pencarian literatur

melalui aplikasi *publish or perish* dengan menggunakan kata kunci “resiliensi”, “dukungan sosial”, “remaja”, dan “kesulitan hidup”.

Artikel yang dipilih adalah artikel yang sesuai dengan kriteria: artikel jurnal original, sesuai dengan topik penelitian, rentang waktu publikasi artikel dibatasi antara tahun 2019 hingga 2024, subjek penelitian adalah remaja yang mengalami kesulitan hidup, dan memiliki kesesuaian antara judul dan isi pembahasannya. Hasil pencarian dari aplikasi tersebut, ditemukan 200 artikel penelitian yang berasal dari situs *Google Scholar* yang kemudian akan diseleksi, sehingga menghasilkan 7 artikel yang relevan dengan dukungan sosial dan resiliensi pada remaja yang mengalami kesulitan hidup. Tahapan pengumpulan dan pemilihan literatur disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Tahapan Pengumpulan dan Pemilihan Artikel Berdasarkan PRISMA

Hasil analisis artikel dalam literature *review* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

Judul	Peneliti dan Tahun	Subjek	Hasil Penelitian
Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Siswa Korban <i>Bullying</i>	Adhha, (2024)	A. Populasi: Siswa kelas X MA Ponpes Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang yang didiagnosa	Hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi siswa korban <i>bullying</i> . Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh siswa korban <i>bullying</i> maka semakin kuat pula resiliensi yang

Judul	Peneliti dan Tahun	Subjek	Hasil Penelitian
		menjadi korban <i>bullying</i>	dirasakan siswa korban <i>bullying</i> , begitu juga sebaliknya.
		Sampel: 87 orang (<i>purposive sampling</i>)	
Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga	Rismelina, D. (2020)	Populasi: Mahasiswi FISIP Universitas Mulawarman Samarinda Sampel: 90 Mahasiswa (<i>purposive sampling</i>)	Terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga.
Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai	Azmy & Hartini. (2021)	Populasi: Pria dan wanita, berusia 13-22 tahun, dan memiliki latar belakang kedua orang tua bercerai Sampel: 451 orang (<i>convenience sampling</i>)	Dukungan sosial dan harapan secara parsial berpengaruh terhadap resiliensi remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. Sehingga ketika remaja memiliki dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, remaja akan mampu mengalihkan pikiran dan rasa sedihnya akibat akibat perceraian kedua orang tuanya.
Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Remaja Putus Sekolah di Kota Makassar	Pratama et al. (2023)	Populasi: Remaja putus sekolah di Kota Makassar Sampel: 228 orang (<i>snowball sampling</i>)	Terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap resiliensi. makin tinggi dukungan sosial maka Semakin tinggi resiliensi remaja putus sekolah di Kota Makassar. Namun, adanya dampak dukungan sosial terhadap resiliensi mempunyai pengaruh yang lemah terhadap resiliensi, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus pada kajian ini.
Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja Penyandang Tunadaksa Bawaan	Iga & Kristinawati. (2022)	Populasi: Remaja penyandang tunadaksa bawaan (sedari lahir), berusia 18-22 tahun, dan	Terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada remaja penyandang tunadaksa sedangkan dukungan sosial teman tidak berkorelasi dengan resiliensi para remaja penyandang tunadaksa.

Judul	Peneliti dan Tahun	Subjek	Hasil Penelitian
Resiliensi Korban Kekerasan Psikologis dalam Hubungan Berpacaran: Peran Dukungan Sosial	Frederik & Dewi. (2024)	tinggal bersama keluarga Sampel 50 orang (<i>snowball sampling</i>) Populasi: Remaja akhir berusia 18-21 tahun, dan merasa mengalami kekerasan psikologis dalam hubungan berpacaran. Sampel: 192 orang (<i>purposive sampling</i>)	Melalui uji regresi linear sederhana, dukungan sosial mampu menjelaskan sebesar 14.7% variansi tingkat resiliensi pada partisipan remaja korban kekerasan psikologis dalam hubungan berpacaran, sedangkan 85.3% variansi resiliensi ditentukan oleh faktor lainnya.
Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja Awal Penghuni Panti Asuhan Bani Yaqub Surabaya	Barbarosa et al. (2021)	Populasi: Remaja awal penghuni Panti Asuhan Bani Yaqub Surabaya berusia 12-15 tahun Sampel: 32 orang (<i>purposive sampling</i>)	Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja penghuni Panti Asuhan Bani Yaqub Surabaya. Jika dukungan sosial pada remaja awal panti asuhan tinggi, maka resiliensinya juga akan tinggi dan begitu pula sebaliknya

Sepanjang hidup, setiap tahap usia selalu memiliki tugas perkembangan yang harus diatasi. Pada masa remaja, mereka diharapkan dapat menemukan identitas dirinya. Jika mereka tidak berhasil menemukan identitas dirinya, maka mereka akan mengalami kebimbangan identitas dan ketidakpuasan dalam dirinya (Auliya & Setiyowati, 2024).

Masa remaja juga dikenal dengan masa *storm and stress* (badai dan tekanan). Hal tersebut dikarenakan pada periode ini, remaja biasanya mengalami banyak perubahan emosional, fisik, dan sosial. Banyak faktor pemicu munculnya stresor pada remaja (Katkar et al., 2021). Salah satu faktor yang menjadi stressor bagi remaja adalah menjadi korban *bullying*. *Bullying* memiliki dampak buruk bagi korbannya. Tindakan *bullying* ini mengakibatkan setiap korbannya memiliki ketahanan diri yang lemah (Adhha, 2024). Remaja yang menjadi korban *bullying* juga rentan mengalami dampak negatif secara mental dan emosional, seperti stres, depresi, dan kecemasan (Mubaroq et al., 2024).

Trauma karena kekerasan yang pernah dialami juga turut menjadi faktor pemicu munculnya stres pada diri remaja. Apapun bentuk kekerasan yang dialami oleh remaja korban kekerasan baik fisik, psikologis, seksual, ataupun penelantaran ekonomi, selalu ada dampak psikis yang dirasakan. Dampak psikis dari kekerasan yang dialami berupa ketakutan, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya, dan/atau penderitaan psikis berat (Simamora et al., 2022).

Faktor keutuhan keluarga, seperti remaja dengan latar belakang keluarga bercerai ataupun remaja yang tinggal di panti asuhan juga turut menjadi stresor pada diri remaja. Kedua kategori remaja tersebut secara signifikan lebih mungkin memiliki masalah emosional, sosial, dan akademis dibanding dengan remaja yang memiliki keluarga utuh (Katkar et al., 2021). Remaja akan mengalami perasaan sedih, merasa sendiri, tidak mendapatkan kasih sayang yang layak, dan memiliki perasaan tertekan (Azmy & Hartini, 2021). Perasaan-perasaan tersebut mengarah kepada perasaan negatif yang membuat anak merasa ada pada situasi sulit.

Faktor akademik, seperti putus sekolah juga turut menjadi salah satu penyebab stres pada remaja. Remaja yang putus sekolah cenderung mempunyai prinsip diri negatif dan rendah, memiliki motivasi belajar rendah, kepercayaan diri yang cenderung tidak tinggi, serta lebih senang menyendiri dari komunitas luar. Seorang remaja putus sekolah berdampak pada kondisi psikis seperti munculnya rasa stres dan kecemasan, yang berdampak pada perilaku negatif oleh remaja seperti, pengangguran, kriminalitas, dan kenakalan remaja (Pratama et al., 2023).

Faktor disabilitas juga merupakan stresor signifikan bagi remaja. Remaja dengan disabilitas, baik fisik, sensorik, intelektual, atau perkembangan sering menghadapi tantangan tambahan dalam kehidupan mereka, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, sosial, dan emosional. Pada aspek kepribadian, penyandang disabilitas memiliki dua tipe masalah yaitu penyesuaian diri dan konsep diri. Perlakuan *stereotype* masyarakat terhadap anak penyandang disabilitas sering menimbulkan ketakutan yang bersifat *neurotik*. Dampak yang ditimbulkan berupa merasa dikucilkan, selalu menyendiri, mendapatkan penolakan dari lingkungan sekitar ejekan dari orang-orang di sekitarnya bahkan gangguan dari anak-anak normal sehingga menimbulkan perasaan negatif bagi penyandang disabilitas terhadap lingkungan sosialnya (Iga & Kristinawati, 2022).

Kesulitan hidup yang dialami oleh remaja membuat tekanan yang sudah ada menjadi semakin berat. Remaja yang harus menghadapi trauma atau masalah berat cenderung merasa lebih terisolasi, cemas, atau tidak dipahami oleh lingkungan sekitarnya. Dalam situasi seperti ini, remaja mungkin kesulitan mengenali potensi, minat, atau tujuan hidup mereka. Tekanan dari luar, seperti tekanan akademik atau sosial, ditambah dengan kesulitan hidup, dapat mengalihkan fokus mereka dari pencarian identitas diri menjadi sekadar bertahan atau mengatasi masalah sehari-hari. Hal ini dapat memperlambat atau mempersulit proses pencarian identitas yang sehat. Oleh karena itu, untuk bertahan dari keterpurukan dan mengatasi tantangan ini, remaja membutuhkan sikap resiliensi agar dapat membangun identitas yang positif (Muwakhidah, 2021).

Resiliensi merupakan kesanggupan untuk menanggapi dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi berbagai resiko dan trauma. Resiliensi sangat dibutuhkan untuk mengelola stress dan memperkuat diri (Hertinjung et al., 2022). Remaja yang memiliki resiliensi yang baik bisa dilihat melalui kemampuannya untuk bisa mengelola emosi, mengendalikan impuls-impuls negatif yang muncul, dan seorang individu itu akan menjadi seseorang yang optimis, mampu berempati, serta aspek-aspek positif dalam hidupnya juga akan meningkat. Sedangkan remaja yang tidak memiliki resiliensi yang baik akan sulit untuk bangkit dari masalah yang dihadapi dan tidak mampu mengontrol dirinya sendiri (Khofifah, 2022).

Berdasarkan hasil analisis terhadap tujuh artikel di atas, maka dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi antara lain optimisme, kecerdasan emosi, *self-efficacy*, *self-esteem*, strategi koping, religiusitas, dan dukungan sosial. Dukungan sosial bukanlah faktor yang paling penting dalam menentukan resiliensi remaja. Namun masih ada beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi terbentuknya resiliensi pada diri remaja yang mengalami kesulitan hidup.

Penelitian ini berfokus pada adanya hubungan dan pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja yang mengalami kesulitan hidup. Dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap pengembangan resiliensi pada remaja yang menghadapi kesulitan hidup. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja yang mengalami kesulitan hidup, individu tersebut akan lebih mudah menyelesaikan kesulitan yang dihadapinya.

Dukungan sosial teman sebaya, keluarga dan komunitas merupakan faktor yang memperkuat dan membentuk resiliensi remaja. Bentuk dukungan sosial tersebut berupa cinta, kepedulian, harapan, pemecahan masalah, motivasi, pemberian informasi, nilai serta keyakinan (Syifa et al., 2021). Dukungan sosial berperan sangat penting dalam membantu resiliensi remaja yang menghadapi kesulitan hidup. Dukungan ini memberikan rasa aman, mengurangi isolasi, meningkatkan kesehatan mental, dan membantu remaja mengembangkan keterampilan untuk mengatasi stres. Sehingga dengan adanya dukungan sosial yang baik, remaja tidak hanya lebih mampu bertahan menghadapi tantangan hidup, tetapi juga dapat bangkit kembali dan menemukan cara untuk menghadapi kondisi kritis yang dialami, serta dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat dan positif (Pratiwi, 2024).

Kesimpulan

Dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan resiliensi remaja yang mengalami kesulitan hidup. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja yang mengalami kesulitan hidup, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya. Namun, dukungan sosial bukanlah faktor utama dalam menentukan resiliensi pada remaja yang mengalami kesulitan hidup. Masih ada beberapa

faktor lain seperti optimisme, kecerdasan emosi, *self-efficacy*, *self-esteem*, strategi koping, dan religiusitas.

Daftar Pustaka

- Adhha, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Siswa Korban Bullying. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 6226–6234. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8578>
- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Apriani, F., & Listiyandini, R. A. (2019). Kecerdasan emosi sebagai prediktor resiliensi psikologis pada remaja di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 325–339. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2248>
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Based on Big Data: Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
- Azmy, T. N. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 621–628. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26794>
- Barbarosa, K., Dwi Putri, N. M., & Chusairi, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja Awal Penghuni Panti Asuhan Bani Yaqub Surabaya. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(7), 3290. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i7.3505>
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Remaja di Masa Pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Iga, M., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja Penyandang Tunadaksa Bawaan. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 1–13. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i02.502>
- Karya, B. (2022). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home Di Kelurahan Pendahara Kabupaten Katingan. *Anterior Jurnal*, 21(2), 78–85. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3295>

- Katkar, K., Pungky, P., & Utami, R. R. (2021). Pelatihan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 89. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.89-96>
- Khofifah, S. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 2321–2128. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6949>
- Maharani, P. C. D. (2021). Hubungan Antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2020/202. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 85–95. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7977>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Mubarog, F., Huda, N., & Weliangan, H. (2024). GAMBARAN RESILIENSI PADA REMAJA KORBAN CYBERBULLYING. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i2.10837>
- Muwakhidah. (2021). Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 52–64. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15663>
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan Sosial, Strategi Koping Terhadap Resiliensi Serta Dampaknya Pada Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Orangnya Bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Oktavia, W. K., & Muhopilah, P. (2021). Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 1–18. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Pratama, M. A., Nurdin, Muh. N. H., Akmal, N., & Dewi, E. M. P. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Remaja Putus Sekolah di Kota Makassar.

- Flourishing Journal, 3(10), 434–440. <https://doi.org/10.17977/um070v3i102023p434-440>
- Pratiwi, I. P. D. A. (2024). Harga Diri, Dukungan Sosial, dan Resiliensi pada Remaja Yatim/dan Piatu. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 688–697. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i1.354>
- Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan. *ANALITIKA: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1). <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- Ramadhyani, A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dengan Resiliensi Anak & Remaja Indonesia Selama Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1042>
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4902>
- Rulmuzu, F. (2021). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(1), 364–372. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1727>
- Simamora, M. O., Malau, M. O., Simanjuntak, N. J., Hutasoit, P. J., & Nababan, D. (2022). Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Gangguan Kedewasaan Anak. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(4), 122–131. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v2i4.783>
- Simanjuntak, A. Z. (2023). Systematic Literature Riview: Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja dalam Perspektif Psikologi. 7(3). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11960>
- Syifa, F., Santoso, D. B., & Hambali, I. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Pada Peserta Didik Kelas XI di SMK Negeri 1 Glagah Banyuwangi. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(5), 346–355. <https://doi.org/10.17977/um065v1i52021p346-355>